



Muffin de arándanos en taza

Porciones: 1 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |

Tiempo total: 7 minutos.

Equipamiento:

Taza o tazón de cereal apto para microondas

Cucharas medidoras

Tazas medidoras

Utensilios:

Cuchara

Ingredientes

1/4 taza de harina de trigo integral

1 cucharada de azúcar negra

1/4 cucharadita de polvo para hornear

1/8 cucharadita de sal

Pizca de canela

1/2 cucharada de mantequilla

3 cucharadas de leche con bajo contenido de grasa

3 a 4 cucharadas de arándanos frescos o congelados, más 1/2 taza de frutos rojos adicionales para servir

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las frutas y verduras.

2. En una taza o un tazón de cereal apto para microondas, combine la harina, el azúcar negra, el polvo para hornear, la sal y la canela y mezcle bien.
3. Agregue la mantequilla a la taza. Use los dedos para frotar o aplastar la mantequilla contra la mezcla de harina hasta que ya no haya trozos de mantequilla.
4. Agregue la leche a la mezcla de harina e integre.
5. Agregue 3 a 4 cucharas de arándanos y revuelva hasta distribuir de forma uniforme.
6. Cocine en el microondas a temperatura alta por aproximadamente 90 segundos. Retire del microondas, revuelva y vuelva a cocinar en el microondas por 30 segundos más.
7. Sirva de inmediato con la ½ taza de arándanos restantes.

Información nutricional:

Calorías 250 Grasas totales 7 g Sodio 440 mg
Carbohidratos totales 44 g Proteína 6 g